

نصائح تساعدك على إفراغ المثانة البولية
(Tips to help empty your bladder)

- ✓ اجلسي على مقعد التواليت بحيث تستند مؤخرتك على الطرف الخلفي لمقعد التواليت
- ✓ احرصي على أن تكون قدمك مستندتان
- ✓ اجلسي منتصبه مستقيمة الظهر لا تدفعي نحو الأسفل أبداً. يمكنك بدلاً من ذلك نفخ بطنك برفق للأمام ليصبح مثل كرة السلة
- ✓ حاولي إخراج الزفير وفمك مفتوح على شكل الحرف " O " (باللغة الانكليزية) وهذا يساعد عضلات قاع الحوض على الارتخاء
- ✓ في النهاية، إذا شعرت كأنك لم تفرغي مثانتك تماماً قفي وامشي قليلاً ثم اجلسي وحاولي مرة أخرى وأبلغني القابلة المسؤولة عنك بالأمر
- ✓ عندما تنتهي من التبول، قومي بتقليص عضلة قاع الحوض لإغلاق "الصبور"
- ✓ وإذا استمر شعورك بالحاجة إلى التبول، خلال خمس دقائق، فعودي إلى دورة المياه ثانية وحاولي مرة أخرى
- ✓ أما إذا مرت أكثر من خمس دقائق، فحاولي تجاهل الرغبة في التبول مرة أخرى واخبري القابلة المسؤولة عنك بالأمر

معلومات هامة لكافة الأمهات حديثات العهد بالولادة
(Important Information for all new mothers)

يؤثر الحمل والولادة على عمل المثانة البولية والأمعاء بغض النظر إن كانت الولادة عن طريق المهبل أو بعملية قيصرية. وللتقليل من احتمال حدوث مشاكل فمن المهم جداً محاولة التبول خلال 4 ساعات من ولادة طفلك أو بعد إزالة القثطار catheter.

خلال اليومين الأولين:

(In the first 1-2 days)

- واظبي على تناول السوائل من كأس إلى كأس ونصف تقريباً كل ساعة.
- حاولي أن تتبولي مقدار ما بين كوب وكوبين (250-500 ميليليتراً) من البول في كل مرة تذهبين فيها إلى دورة المياه.

احرصي على إخبار القابلة إذا حدثت أي من الأمور التالية:

(Make sure you tell midwife if :)

- إذا شعرت بعدم الرغبة في التبول وهذا يعني أنك تذهبين إلى دورة المياه من قبيل العادة وليس لأنك تشعرين بالحاجة إلى ذلك.
- إذا كنت تتبولين كميات قليلة من البول في كل مرة تذهبين فيها إلى دورة المياه أو أنك تتبولين كميات كبيرة جداً في كل مرة.
- إذا كنت تبللين نفسك عن غير قصد، أو يتسرب منك البول، أو أن التبول يتطلب منك جهداً.
- إذا شعرت أن البول يخرج ببطء شديد أو إذا كان يتوقف ثم يبدأ.
- إذا كنت لا تشعرين أنك أفرغت المثانة البولية تماماً عندما تذهبين إلى دورة المياه.
- إذا كنت تعانين من الإمساك أو أن الأمر يتطلب منك جهداً للتبرز.

ليس من المستغرب حدوث مشاكل في المثانة البولية، أو أن تُصابي بالإمساك، أو الإسهال في الأيام الأولى التي تلي الولادة، ولكن إذا أُخبرت القابلة المسؤولة عنك بالمشكلة فإنها ستحرص على تقديم النصيحة المناسبة لك. وهذا سيساعد على عودة المثانة البولية والأمعاء لعملها الطبيعي في أقرب فرصة.



معلومات حول العناية بالمتانة البولية لجميع النساء اللواتي أنجبن أطفالاً
(Bladder Care information for all women who have had a baby)

